

TAGESPLANER

Datum: _____

Mo Di Mi Do Fr

MEIN FOKUS:

DANKBAR FÜR:

ZEITPLAN:

06:00

08:00

10:00

12:00

14:00

16:00

18:00

20:00

22:00

TO-DOS HEUTE:



PRIORITÄTEN:

VERABREDUNGEN:

WASSER: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

BEWEGUNG: _____ MIN

NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TAGESRÜCKBLICK:

DAS WAR GUT:

ZU VERBESSERN:

WAS HABE ICH HEUTE GELERNT?

MORGEN WICHTIG: